MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico, tiene como finalidad permitir conocer lo que es alimentación, la importancia que tiene para cada individuo, el entendimiento de los nutrientes y su función en el cuerpo humano; así como entender lo indispensable que es ocuparse de una nutrición adecuada y una dieta completa y equilibrada, dado que en México actualmente, un alto porcentaje de los adultos jóvenes tienen serios problemas de salud relacionada con problemas de sobrepeso, obesidad y desnutrición.

Antecedentes

1.1 Alimentación

1.1.1 Definición

La alimentación se trata de ingerir una serie de productos naturales o transformados, que conocemos comúnmente como alimentos, los cuales consumimos de acuerdo a su disponibilidad y aprendizaje de cada individuo, considerando los hábitos y condiciones personales. (Cervera y Rogolfas, 2001)

1.1.2 Características

En la alimentación influyen factores psicológicos, económicos y geográficos, por lo cual se trata de un proceso voluntario.

Los humanos comemos alimentos tanto de origen animal como vegetal, hay que distinguir que estos alimentos contienen componentes que son indispensables para el cuerpo humano, como lo son azúcares, grasas, sales, minerales, etc. A estos componentes se les conoce como nutrientes, de esta manera consumiendo dichos nutrientes es que podemos decir que estamos "nutriendo" al cuerpo, es decir, dándole los elementos necesarios para que pueda realizar sus funciones normales como lo son mantenerse en condiciones adecuadas, repararse, tener energía para realizar actividades, crecimiento, entre otras.

Pero para nutrir al cuerpo, hay que considerar que debemos consumir los nutrientes adecuados que este necesita, es aquí donde entra el proceso de nutrición.

1.2 Nutrición

1.2.1 Definición

La nutrición a diferencia de la alimentación, es inconsciente e involuntaria, ya que se refiere a todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos dentro del cuerpo, para convertirse en sustancias que el organismo sea capaz de absorber de manera adecuada, con el fin de utilizarlas para su funcionamiento, mantenimiento, reparación y obtener energía, en otras palabras, los convierte en nutrientes para el cuerpo. (Abarca, 2003)

1.2.2 Clasificación de los nutrientes

Los nutrientes se clasifican según la cantidad en: macronutrientes y micronutrientes.

Los macronutrientes son más necesarios para el cuerpo y deben ser incluidos en mayor cuantía en nuestra alimentación diaria, ya que son las sustancias que dan al cuerpo la energía que necesita, los que podemos encontrar son las proteínas, lípidos e hidratos de carbono.

Como lo indica Ciudad Reynaud, Antonio (2014), los micronutrientes por su parte, son las vitaminas y minerales, estos se encuentran en menor proporción en el cuerpo, pero también desempeñan un papel muy importante para que funcione adecuadamente, ya que ayudan a su crecimiento y desarrollo, mantienen el sistema inmunológico en óptimas condiciones, es decir, nos ayudan a ser más saludables y enfermarnos menos, entre otras muchas otras funciones internas.

1.2.3 Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican según los nutrientes que ofrecen, aunque este proceso es subjetivo y depende del país y/o autores que los clasifiquen. De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043 (Diario Oficial de la Federación, 2013). La clasificación de los alimentos se divide en 3 grupos:

- Grupo 1 – Verduras y frutas (fuente de vitaminas, minerales y fibra, ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano y su desarrollo)

- Grupo 2 – Cereales y tubérculos (principal fuente de energía que el cuerpo necesita para realizar sus actividades diarias como moverse, correr, estudiar, etc.)
- Grupo 3 – leguminosas y alimentos de origen animal (otorgan las proteínas que se necesitan para crecer y desarrollarse, para formación y reparación de tejidos)

Esta división de alimentos que realiza la NOM-043, la llama "El plato del bien comer" y puedes ver su representación gráfica en el anexo A (casi al final de este documento)

Cuando consumimos los diferentes alimentos, llevamos lo que se llama una dieta, por lo cual revisaremos el significado de este concepto y que tipos de dieta tenemos actualmente en México.

1.2.4 Dieta

1.2.4.1 Definición

Según la Real Academia Española (2017) la palabra dieta procede del latín “diaeta” y ésta a su vez del término griego "δίαιτα", que significa "régimen de vida".

En lo que respecta a la definición de "régimen", se concibe como: *“Conjunto de normas referentes al tipo, cantidad, etc., de los alimentos, que debe observar una persona, generalmente por motivos de salud”* (RAE, 2017)

Por tanto, podemos decir que una dieta es la cantidad de alimentos y bebidas que se ingieren en un determinado periodo, sin importar si cubren o no las necesidades de nutrición del cuerpo humano. Es por ello que no debemos asociar la palabra con "una alimentación de escaza comida", suponiéndola como una restricción alimentaria. Igual podríamos comer una elevada cantidad de alimentos que no aporten nutrientes suficientes a nuestro cuerpo, que aporten suficientes nutrientes o que aporten mayor cantidad a los que necesitamos, y seguiría llamándose dieta.

1.2.4.1 Tipos de dieta

Como hemos mencionado anteriormente, la alimentación depende de nuestros hábitos, creencias y decisiones personales, también está condicionada al entorno donde

nos desarrollamos y cuestiones económicas. Por tal motivo, cada persona se alimenta de manera distinta y puede tener una tendencia u otra al momento de ingerir alimentos.

Por ejemplo, hay personas que tienen un estilo de alimentación vegano, que consiste básicamente en comer todo tipo de alimentos, excepto los que tienen que ver con origen animal, tanto huevo, leche, lácteos, carnes, etc.). Otras personas se inclinan por vegetarianismo, en el cual se excluye por completo la carne, pero si se consume el resto de los alimentos.

Además, en nuestra sociedad moderna podemos encontrar que hay alimentación por cuestiones emocionales (se come para llenar un vacío o calmar una emoción), alimentación deportiva (que es para personas que practican deportes intensos, que requieren esfuerzos prolongados y necesitan resistencia), y así podríamos poner varios ejemplos de variantes de alimentación que tenemos cada uno de nosotros.

Pero lo que debemos considerar en todos nuestros estilos alimenticios, es tener una "alimentación saludable" en la que se aporten todos los nutrientes esenciales y energéticos que necesitemos cada uno de nosotros para mantenernos sanos sin interferir en nuestras preferencias, pero si equilibrando nuestro consumo de alimentos por el bien de nuestra salud.

1.3 Problemas salud nutricional en personas de 18 a 40 años en México.

1.3.1 Introducción

La alimentación en México ha sido influida por los hábitos, costumbres y prácticas, dado que es un país de grandes contrastes geográficos, económicos, sociales y culturales, adicionalmente a que no existe información suficiente que eduque acerca de la nutrición, es complicado que la población en general tenga una adecuada ingesta nutricional (Rivera, 2007). Por lo que hay deficiencias nutricionales por un lado y por otro extremo tenemos a la obesidad y enfermedades crónico-degenerativas.

1.3.2 Panorama de México respecto al tema de alimentación

En México más del 73% de la población sufre padecimientos relacionados con la alimentación, obesidad y sobrepeso, contra 1% que sufre desnutrición (Notimex, 2016).

Cabe mencionar que ocupamos el cuarto lugar en obesidad infantil y el décimo en diabetes (Shamah y Amaya, 2015), cifra que se estima en el 2030 cambie y nos movamos al séptimo lugar.

Tan solo en el 2013 el INEGI registró 623 mil 600 muertes asociadas con enfermedades isquémicas, de las cuales 359 mil son consecuencia de la obesidad. Cabe destacar que México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial (después de los Estados Unidos), eso quiere decir que 3 de cada diez personas en el país son obesas y casi siete de cada diez tienen sobrepeso (Carballo, 2012), incluso en el 2017 se estimó que el gasto de salud ascendió a 150 mil millones de pesos en relación a enfermedades asociadas a estos problemas.

Es por lo anterior, que el sobrepeso y obesidad tienen como principal consecuencia que se deteriore la salud y que disminuya la calidad de vida de las personas, además pone en riesgo la integridad de las finanzas relacionadas a la salud para atender otro tipo de problemas, a la par que reduce la productividad del país por muertes tempranas, así como el incremento de personas enfermas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México es considerado como un país mayormente desnutrido. Como lo indica el Boletín Epidemiológico de la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud, entre el año 2016 y 2017 se incrementaron el número de casos detectados o diagnosticados con diabetes mellitus tipo II.

> De acuerdo con la Secretaría de Salud, en el año 2016 hubo un total de 4 mil 573 casos atendidos en instituciones de salud, por desnutrición severa, la cual es definida en la NOM-043-SSA2-2012 como la prevalencia prolongada de un “estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que manifieste un cuadro clínico característico”. (Fuentes, 2017)

Por otro lado, el IMSS (Notimex, 2018) externó que la obesidad es el factor más importante para el desarrollo del hígado graso, que consiste en acumular ácidos grasos y triglicéridos en este órgano, además más del 70% de personas con obesidad tienen riesgo de desarrollar el hígado graso, mencionó que un 25% de la población mexicana

ya presenta hígado graso, por lo cual es de suma importancia modificar los hábitos de alimentación, equilibrando los alimentos que se consumen y realizar actividad física regular.

1.3.3 Problemas de nutrición adulta joven mexicana

La mayoría de los adultos jóvenes en México incluyen más azúcares y dulces que frutas frescas en su alimentación, mientras que 9 de cada 10 incluyen cereales refinados y menos del 30% otras alternativas integrales. Aunado a que solo el 44% de los adultos incluye verduras en su dieta. Además, el 71% de adultos jóvenes no realizan colaciones entre comidas.

Es importante considerar que los adultos han aumentado el consume de aceites vegetales y azúcares debido a la demanda de productos procesados que existe, junto con el consumo de refrescos, jugos artificiales y empaquetados ricos en grasas y sal (Kaleydoscopio, 2015).En el mercado hoy en día, es más fácil conseguir alimentos chatarra a saludables y la comida rápida se abarata, mientras que frutas y verduras encareces sus precios, incluyendo que en algunas comunidades es más sencillo acceder a refrescos que a la misma agua.

A esta situación, se conjunta la inactividad física y sedentarismo, la mitad de los mexicanos no hace ejercicio, de seguir esta tendencia, a mediados del siglo el país tendrá una población envejecida y enferma, con una demanda médica que no se podrá costear.

Bases teóricas

1.4 Alimentación saludable

1.4.1 Definición

Recordemos que la alimentación saludable se refiere a comer alimentos para que el cuerpo tome de ellos los nutrimentos que necesita. Dado que no existen alimentos completos, debemos combinarlos y así tener una dieta equilibrada, variada y suficiente para que se pueda nutrir al cuerpo de manera correcta y completa (Suárez, 2016). En

general, una alimentación adecuada define qué se debe comer, en qué momento y lugar, el cómo se debe preparar, con qué y por qué.

1.4.2 Características de una alimentación saludable

La palabra dieta hace pensar en comer poco y pasar hambre, pero en realidad se refiere a los alimentos y platillos que consumimos cada día.

Hay que entender que una dieta saludable debe de cumplir con las siguientes características:

- ✓ Ser completa – que contenga todos los nutrimientos que se requieren, por eso es importante combinar los grupos de alimentos.
- ✓ Variada – se deben poder intercambiar alimentos del mismo grupo en cada comida.
- ✓ Suficiente – se debe comer una cantidad suficiente para cubrir las necesidades del cuerpo de crecimiento y mantenimiento óptimos.
- ✓ Equilibrada – debe tomarse una porción adecuada de alimentos, para una mejor digestión y metabolismo.
- ✓ Adecuada – debe ir de acuerdo a la edad del individuo, sus hábitos, actividad física, etc.
- ✓ Inocua – No debe implicar riesgos en la salud.

1.4.3 Tipos de alimentación

Existen muchos tipos de dietas alimenticias (SMNE, 2018), hay dietas por las estructuras de los alimentos, por contenido de nutrientes y por el objetivo de la dieta.

Por estructura de los alimentos, se dividen en:

- Dietas fijas o por menú (son dietas que establecen el tipo de alimento y cantidad a consumir), las ventajas: son fáciles de seguir, las mejores para llevar una dieta balanceada por primera vez, un experto las elige de manera previa, desventajas es que son restrictivas, pueden resultar caras y no suelen permitir muchos alimentos.

- Intercambiables (permiten cambiar alimentos, dan lista de equivalencias en los alimentos sobre las cuales se puede modificar la dieta), las ventajas son que permiten elegir alimentos diferentes, puedes usar productos que tienes en casa en lugar de los que no tienes, las desventajas es que son difíciles de seguir si no se ha hecho antes una dieta de estas, cuesta tomar decisiones. Y la otra es que no siempre se cuenta con el tiempo necesario para armar el plan de alimentos.
- Prefabricadas (entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente para las dietas, o se puede sustituir algún alimento por una malteada o licuado energético). Las ventajas son que se pueden seguir fácilmente, ayudan a aprender el tamaño de las porciones, son útiles en personas de edad avanzada, las desventajas es que no siempre son balanceadas, no son accesibles a todas las personas y suelen ser rígidas, aburridas y no recomendables.

Por contenido de nutrientes, se dividen en:

- Dietas bajas en calorías (restringen la cantidad de alimentos sin importar el origen de los nutrientes), ventajas, permiten elegir los elementos a quitar, se sacrifican generalmente carbohidratos y grasas, se puede lograr una dieta con calorías suficientes para el gasto energético diario. Desventajas, pueden no estar balanceadas, pueden llegar a ser extremas o perjudiciales, la restricción de alimentos puede ser difícil.
- Dietas bajas en carbohidratos (restringen carbohidratos y las proteínas y grasas siguen siendo las de una dieta normal), ventajas, que permiten suprimir un porcentaje de carbohidratos simples como harina, azúcar, etc. Para muchas personas resulta más fácil eliminar alimentos que contar calorías. Y desventajas, no se pueden eliminar carbohidratos de manera absoluta porque puede perjudicar la salud, eliminar carbohidratos suele ser muy difícil.
- Dietas bajas en grasas (restringen la cantidad de grasa y los otros grupos permanecen sin cambios), ventajas, es más fácil restringir cantidad de grasa que carbohidratos, existen sustitos de grasas apetecibles, permite eliminar una gran cantidad de exceso de calorías, puede utilizarse para controlar colesterol y

triglicéridos. Desventajas, pueden ser poco atractivas, no es recomendable eliminar todas las grasas de manera definitiva.

Por el objetivo de la dieta:

- Dietas bajas en calorías (originan pérdida de peso), ventajas, permiten pérdida de peso controlada, se van modificando dependiendo el avance y pueden ser variadas. Desventajas, es la primera fase de un cambio de estilo de alimentación y por tanto pueden ser difíciles el primer periodo que se lleven, son de las que más se abandonan con mayor frecuencia y no se pueden seguir por mucho a tiempo.
- Dietas de mantenimiento (son las que se siguen en el peso ideal), ventajas son que permiten mantener el peso después de una reducción o para llevar una vida saludable y equilibrada en alimentos, son menos estrictas. Desventaja, no se pueden seguir si la persona no es disciplinada en su estilo de vida y alimentación.

1.4.4 Cambio alimentación en personas de 18 a 40 años en México

1.4.4.1 Como comer bien

Para aprender a comer bien hay que seguir el "plato del bien comer" que se había mencionado anteriormente, el cual es una representación gráfica de los grupos de alimentos que debe consumir la población mexicana. El plato clasifica a los alimentos en 3 grupos que son indispensables en el consumo diario.

Con la finalidad e integrar una alimentación adecuada a las necesidades y posibilidades de cada persona, así como brindar información que promueva el mejor estado de nutrición de los mexicanos, para prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación, se creó la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (Sánchez, 2008), la NOM incluye información de nutrición y la alimentación durante toda la vida, poniendo cuidado en los grupos de riesgo, así como información acerca de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación a través de la dieta y la actividad física correctas.

Para aprender a comer hay que identificar los alimentos regionales que podemos consumir, su aporte nutricional y cómo podemos prepararlos, tomar tiempo para masticar los alimentos, elegir las porciones adecuadas.

Hay que consumir frutas y verduras frescas de la estación, regionales y de preferencia crudas y con cáscara, al igual que pescado. Comer derivados de cereales integrales, sin olvidar la tortilla, rica en calcio. Disminuir el consumo de productos refinados, como panes y pastas. Ingerir moderadamente alimentos de origen animal, preferible pescado en vez de pollo, pollo en vez de res, res en vez de puerco, y éste en vez de cabra.

Moderar consumo de aceites, grasas, azúcar y sal. Usar aceites vegetales y no grasas animales, como manteca o mantequilla, utilizar especias para realzar el sabor de los alimentos y consumir menos sal. Beber agua suficiente para nuestra edad y peso, No olvidar combinar y variar alimentos para obtener una dieta variada, en equilibro y variada.

En conclusión, podemos decir que México en la actualidad tiene problemas fuertes de sobrepeso, obesidad y desnutrición, lo cual es alarmante desde la edad infantil hasta la edad adulta. Los adultos jóvenes deben comprender la importancia de la alimentación y cómo es que la nutrición da lugar a mejorar su calidad de vida y salud, generando en ellos el deseo de mejorar sus hábitos alimenticios y la manera en que se alimentan. Lo cual no solo repercute de manera personal, sino en todo el país, pues con una alimentación adecuada, completa y equilibrada, se reducirán el número de enfermedades relacionadas con el tema, aumentando la esperanza de vida y la productividad de la nación.

1.5. Campaña publicitaria de mejora alimenticia

1.5.1 Definición de la campaña publicitaria

Una campaña publicitaria es un conjunto de estrategias que tiene como objetivo dar a conocer el producto, servicio o información que se busca otorgar. Es se logra a través de distintos medios de comunicación, propagando anuncios relacionados con el tema de la campaña.

1.5.2 Características de la campaña

Las campañas son diseñadas estratégicamente para impactar a un grupo o sector y deben seguir ciertos puntos importantes:

1- Objetivo de la campaña.
2- Definir el público objetivo – de acuerdo a su edad, sexo, estado civil, clase social, etc.
3- Elegir los medios de comunicación adecuados dependiendo de la población a la que va dirigida la campaña.
4- La comunicación – hacer pensar al cliente que el necesita lo que ofrece tu anuncio.
5- El diseño – elegir los colores, imágenes, fotografías, lenguaje y forma en que se transmite el mensaje publicitario.

Hay que recordar que toda publicidad tiene como base: la información, la persuasión y el recuerdo, hay que dejar huella en las personas a las que se dirige. Además, aunque suene obvio, considerar el presupuesto para la campaña. En el caso de la difusión para una alimentación saludable en los adultos jóvenes, es importante considerar estos elementos indispensables a la hora de elaborar la campaña y elegir su difusión.

Referencias

Abarca, Grace. (2003). El valor de la alimentación. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, *24*(3-4), 83. Recuperado en 15 de mayo del 2018, de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-29482003000200001&lng=en&tlng=es.

Carballo, Alfonso (2012). EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD EN MÉXICO: diagnóstico y acciones regulatorias para enfrentarlo. *Comisión Federal de Mejora Regulatoria y Fundación Chespirito IAP.* 63(15). Recuperado de http://www.cofemer.gob.mx/Varios/Adjuntos/01.10.2012/COFEMER_PROBLEMA_OBESIDAD_EN_MEXICO_2012.pdfa

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2001). *Alimentación*. España. McGraw-Hill. Interamericana.

Ciudad Reynaud, Antonio. (2014). Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. *Revista Peruana*

de Ginecología y Obstetricia, *60*(2), 161-170. Recuperado en 15 de mayo de 2018, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010&lng=es&tlng=es.

Diario Oficial de la Federación (22 de enero del 2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.* Recuperada de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

Fuentes, Mario (14 de noviembre del 2017). México social: el dilema de la mala nutrición. *Excelsior.* Recuperado de http://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/11/14/1201093

Kaleidoscopio (23 octubre del 2015). Mala alimentación, una amenaza para la salud de mexicanos. *E-consulta.* Recuperado de http://www.e-consulta.com/nota/2015-10-23/salud/mala-alimentacion-una-amenaza-para-la-salud-de-mexicanos

Notimex (18 mayo del 2018). Experto del IMSS señala causas que provocan el hígado graso. *20 minutos.* Recuperado de https://www.20minutos.com.mx/noticia/370781/0/experto-del-imss-senala-causas-que-provocan-el-higado-graso/

Notimex (03 de marzo del 2016). Por arriba del 70% problema de la obesidad en México. *El Universal.* Recuperado de http://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2016/03/3/por-arriba-del-70-problema-de-la-obesidad-en-mexico

Sánchez, Alejandra. (2008). Dieta saludable o el plato del bien comer. *Revista del Consumidor.* Profeco. 17(21). Recuperado de https://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20comer%20bien%20okmm.pdf

RAE - Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de http://dle.rae.es/?id=DiU68a5|Did4M1I

Rivera, María (2007). La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México. Revista Cubana de Salud Pública, 14(3). Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/214/21433115.pdf

Shamah, Teresa & Amaya, Maritza (mayo 2015). Desnutrición y obesidad: doble carga en México. *Revista digital universitaria UNAM.* Recuperado de http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/

Suárez Solana, M. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. Salud Colectiva, 12 (4), 575-588. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/731/73149180008.pdf

SMNE (2018). *Tipos de dietas*. Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología. [versión en línea]. Recuperado de http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf